

коледжу Львівського Національного університету ім. І.Франка, в групі студентів ЛДДФК таких 16%. В кінці третього навчального року високий РФС мали 27% студентів педагогічного коледжу Львівського Національного університету ім. І.Франка, та 37% студентів ЛДДФК.

Як висновок, слід констатувати, що систематична підготовка до походів та участь у них справляють позитивний вплив на показники фізичного стану студентів.

Піший та гірський туризм – перспективний напрямок оздоровлення студентства, засіб підвищення працездатності, зміцнення здоров'я та активного відпочинку.

## ТУРИЗМ – ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

ЯРОСЛАВ ЗАГУРСЬКИЙ

*Тернопільський державний економічний університет*

Хто із студентів не мріє про далекі подорожі і мандрівки? В мріях студенти піднімаються на недоступні гірські вершини, плывуть на човнах по багатоводних ріках, мужньо переносять спеку півдня і холод півночі та гори Криму і Карпат.

Мрія народжується істиною. І зовсім не обов'язково їхати в далекі краї. Можна відправитись в близькі, але мало вивчені місця, якими так багата будь-яка область України. В мандрівках студенти ознайомлюються з мальовничою природою свого краю, з його багатством і історичним минулим.

Туризм для студентської молоді – це подорожі та мандрівки у вільний час (вихідні дні, зимові та літні канікули); один із найактивніших видів відпочинку, найбільш ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб, які поєднують різні види рекреаційної діяльності пізнання, відновлення фізичних та моральних сил, складова частина фізичної культури, охорони здоров'я, засоби культурного й духовного, соціального розвитку студентської молоді.

Туризм – складова частина фізичної культури та спорту, залучає до ведення здорового способу життя, розвитку, удосконаленню і збереженню фізичної працездатності та всебічної підготовки. В туристичній діяльності в центрі уваги є різні форми планових і організованих туристичних подорожей та мандрівок, вело туризму, мандрівок на човнах і лижних подорожах.

Різні форми туризму являються переважаючим засобом організації раціонального, активного, здорового способу життя.

*Оздоровча цінність.* Туристична діяльність пов'язана з переміною місць, організується при любій погоді і висуває перед людиною різноманітні вимоги. Оздоровча функція туризму спрямована на використання природних об'єктів з метою позитивного впливу на організм молоді людини. Сучасні досягнення науки і техніки все більше позбавляють людину від фізичних навантажень в результаті чого різко зменшується рухова активність. На відміну від всіх видів

спорту, в туризмі фізичне навантаження цілком доступні за рахунок того, що розподіленні на кілька днів на багато годин.

*Виховна цінність.* Оскільки туристична діяльність проводиться більшою частиною в колективі, успіх виховання залежить від того, на скільки глибокими були переживання і яка ступінь складності в туристичному поході.

Туристична діяльність ознайомлює з історичним минулим та сьогоденням батьківщини, сприяє патріотичному вихованню. Крім цього, туризм дуже тісно пов'язаний з культурними цінностями.

*Освітня цінність.* Під час подорожей і походів студенти знайомляться з країною, її людьми, їх життям і етнічною культурою. Завдяки постійному переміщенню по місцевості, активній участі в різного роду іграх, туристичних змаганнях студенти розширюють свій кругозір. Правильно організована туристична подорож сприяє розвитку загально фізичної підготовки студентів.

Туризм надає велику допомогу у вивченні історії та формуванні світогляду, виховує повагу та формує активний захист природних багатств.

## ВИКОРИСТАННЯ ПІШОХІДНИХ МАНДРІВОК ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПРИРОДИ РІДНОГО КРАЮ

БОГДАН ПЕТРІЙ, ІВАН БАХОВСЬКИЙ  
*Львівська національна академія мистецтв  
Туристично-оздоровча база "Гуцулка" (м.Сколе)*

Туризм - органічна складова загальної культури суспільства і особистості, вид соціальної діяльності людей направлений на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних можливостей на підготовку до життєвої практики. Суспільство признає таку діяльність, корисною і необхідною для всіх.

Туризм є одним з найбільш бажаних видів людської діяльності і це заслуговує на увагу всіх категорій людей, а особливо 27 вересня у Всесвітній день туризму.

Серед видів рухової активності особливе місце посідає рекреаційно-туристська діяльність.

Туризм має велике прикладне значення. Вміння користуватись картою і компасом на місцевості, по природних прикметах. Досвід - спритність і витривалість, які виховуються туристичними походами знаходять місце практично всюди. Якщо додати, що туризм є незамінним в активному відпочинку для людей напруженої розумової праці, то буде зрозумілим його прикладне значення.

Туристська діяльність є складовою фізичної рекреації, передбачає використання фізичних вправ та природних сил середовища, з метою активного відпочинку, розваги, отримання задоволення.

Основні характеристики рекреаційного туризму: проведення у вільний час, добровільна участь, задоволення від участі, соціальна користь, зміцнення здоров'я, протидія стресом, збагачення життя людини та суспільства.